

## Vacaciones

# Consejos para lograr una desconexión real del trabajo

La salida a vacaciones es un momento esperado del año, que se pue-  
de desplazar si no se logra una des-  
conexión real del trabajo.

“Desconectarse es visto por mu-  
chas personas como una irrespon-  
sabilidad. Al contrario, hacerlo es una

responsabilidad, porque es parte del  
autocuidado y salud mental”, explica

Sariana Di Rosa, psicóloga laboral y  
subgerente de Reclutamiento y Selección

de SOS Group.

Desconectarse permite descansar, reorganizar la mente, recuperar energía cognitiva y emocional, evitando la sensación de rutina y estancamiento en el trabajo. Al volver a trabajar, la mente tiene capacidad de replantearse oportunidades, ser más creativa y productiva.

El veraneante que no logra desco-  
nectarse está preocupado, mira el ce-

lular ante cualquier notificación, está atento a conversaciones del grupo de WhatsApp, contesta mensajes e incluso está dispuesto a recibir llamadas para aclarar una situación del trabajo.

Según la experta, muchas veces es difícil desconectarse por la afectividad que la persona siente con sus funciones o equipo de trabajo. Otra causa es el miedo a quedar sin empleo, si surreemplazante en el trabajo muestra mayor efectividad. También dejar tareas inconclusas o mal delegadas, mantiene la preocupación.

Para alcanzar un estado de desconexión la experta entrega recomendaciones para aplicar previo:

**Dejar las tareas terminadas lo más que se pueda**, pues cerrar los trabajos ayuda a no quedar preocupados.

Si quedan tareas pendientes, ordenar y documentar la información y sus eta-

pas, para que el reemplazante avance.

**Conversar con jefatura para saber quién será el reemplazante**, para traspasar la información lo más completa posible, a través de un correo electrónico con copia a jefatura o compartiendo en una “nube” corporativa.

“Traspasar de manera transparente la información al reemplazante evitará que nos contacten mientras estamos tendidos en la arena”, dice Di Rosa.

**Informar a colegas, clientes y proveedores**, que se tomará vacaciones, para evitar ser contactado. Activar respuesta automática en el correo electrónico y WhatsApp informando período de descanso y reemplazante.

**Poner límites a la jefatura si anteriormente ha contactado durante vacaciones**. Decir explícitamente al jefe que no se estará disponible ni se atenderá ninguna llamada laboral

durante el descanso.

**No comunicarse con colegas de trabajo en vacaciones**, ni si quiera para hablar de temas sociales.

**Durante vacaciones, combinar momentos de quietud y movimiento**. Estar tendido por horas en la arena puede provocar la tendencia a pensar en el trabajo. El movimiento y la exploración despejan la mente, porque hay que responder a estímulos.

**Si durante vacaciones se permanecerá en casa, planificar actividades diarias**. Se puede ser turista en la propia ciudad, visitar museos y barrios interesantes, salir a comer, juntarse con amigos y realizar deportes y actividades relajantes como caminar o hacer yoga.

**Disminuir el uso de redes sociales** para reducir el estado de alerta y entrar en un estado de mayor relajación.

